



# 9月のほけんだより



令和2年9月1日

みなみひの保育園

夏の厳しい暑さも、日に日に和らぎ過ごしやすい季節となりつつあります。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋・・・遠くへ出かけなくても楽しめることが沢山あります。今年の秋は何にチャレンジしますか？

## 9月9日は救急の日

### 救急用品の点検を

- 滅菌ガーゼ
- 三角巾
- 包帯
- ばんそうこう
- 脱脂綿
- 綿棒
- はさみ
- 体温計
- とげ抜き
- ピンセット
- 熱冷まし用シート
- ポリ袋
- ポケットティッシュ
- 外傷用薬品
- 品 など

ご家庭に救急箱の用意はありますか？

いざというときにすぐ取り出せるよう、必要な物をそろえておくと安心です。ときどきは中身をチェックして、期限の切れた薬品の入れ替えや、よく使う物の補充などをおこなしましょう。

新型コロナウイルスの心配がある中で災害が起きたら・・・？  
危険な場所にいるなら**避難するのが原則です。**

- \*安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない。
- \*安全が確保できる、親戚・知人の家への避難も考える。
- \*マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する。
- \*避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する。
- \*豪雨の時の屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する。



### 9/1は防災の日

8月の保健指導は、食べ物がうんちになるまで、をエプロンシアターで演じました。皆、興味深く見ていました。毎朝の習慣に取り入れていただけたらと思います。

#### ◎ホクナリンテープ◎

ホクナリンテープは気管支喘息・急性気管支炎のお薬です。汗をかいたり、お着換えの時などにはがれやすく、万が一、床や園庭に落ちて、子ども達が口に入れたりすると危険です。テープを貼っているときは、必ずテープに**★お名前★**ここに貼っているかをノートまたは担任にお知らせくださるようお願いいたします。

#### おしらせ

3.4.5歳を対象に尿検査があります。9/4(金)が提出日です。詳しくは8/31(月)のレターケースをご覧ください。ご不明な点は担任、足立までお尋ねください。

## 毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。  
うんちでその日の健康をチェック!